

# LA NEWSLETTER DU MOIS D'OCTOBRE



Parce que le bien-être  
ne devrait pas  
être une question de choix

Chaque fin de mois, vous recevez dans votre boîte mail une newsletter avec l'actualité de l'association pour le mois suivant, des informations positives, des exercices simples et rapides à mettre en place chez vous. En bref, une petite lettre gratuite et positive, remplie d'astuces et de conseils pour terminer ou commencer chaque mois avec Amour et Joie.

## Événements mensuels cours collectifs de sophrologie



TERRASSON - LA MAISON ZEN  
TOUS LES MARDIS  
18H30 - 19H45



BEAUMONTOIS EN PÉRIGORD  
SALLE DE LA CALYPSO  
JEUDI 06 NOVEMBRE  
10H - 11H15

+ d'infos sur [paulinemenut.fr](http://paulinemenut.fr)



# BEAUMONTOIS EN PÉRIGORD

ASSOCIATION AU FIL DE LA TRAME - À LUNE ISSON

## Rencontre bien-être

### le mercredi 07 novembre

OUVERT À TOUS

20€



Nous nous retrouvons une fois par mois pour les rencontres bien-être, une soirée ancrée dans l'amour, la douceur et la bienveillance.

#### Au programme :

1h15 de sophrologie et/ou d'auto massage

Visualisation guidée & soin d'auto-guérison

Tirage de cartes et interprétation des messages (*facultatif*)

Auberge espagnole - Apéritif dînatoire (*facultatif*)

### Les infos



62 AVENUE RHINAU - SALLE N°3  
DE LA CALYPSO (CÔTÉ PARKING)



DE 18H À 22H



INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES



AU FIL DE LA TRAME ET À LUNE-ISSON VOUS PROPOSENT

# VOTRE PROGRAMME

*Bien-être*



POUR OCTOBRE, NOVEMBRE ET DÉCEMBRE 2025

18 H  
22 H | **RENCONTRE BIEN-ÊTRE**  
Sophrologie – Autoguérison – Tirage de cartes – Auberge espagnole **20€**  
les mercredis 05/11 – 03/12

---

10 H  
11 H 15 | **COURS COLLECTIF DE SOPHROLOGIE**  
Gestion du stress – Relaxation – Respiration – Sérénité **15€**  
les jeudis 06/11 – 04/12

---

10 H  
11 H 15 | **ATELIER RELAXATION, SOIN & AUTOGUÉRISON**  
Ancrage – Chakras – Autoguérison – Accompagnement énergétique **15€**  
les lundis 17/11 – 01/12 – 15/12 – 22/12  
les samedis 15/11 – 22/11 – 13/12 – 20/12

---

16 H  
17 H 15 | **ATELIER RELAXATION, SOIN & AUTOGUÉRISON**  
Ancrage – Chakras – Autoguérison – Accompagnement énergétique **15€**  
les mercredis 12/11 – 26/11 – 10/12

---

SUR  
RDV | **MASSAGES BIEN-ÊTRE**  
Pauline vous propose des séances de massage uniquement sur rdv :  
Californien (relaxant et enveloppant) 1h20 **80€**  
Amma Assis (habillé) 30 minutes **20€**

du mercredi 05/11 au jeudi 06/11  
du mercredi 03/12 au vendredi 05/12

---

## INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES :

PAULINE 06 40 76 65 21 | FLORENCE 06 26 30 29 11

---

SALLE N°3 DE LA CALYPSO (CÔTÉ PARKING)  
62 AVENUE RHINAU – BEAUMONT-DU-PÉRIGORD



# JE VOUS ÉCRIS DEPUIS MON NUAGE MAGIQUE...

pour vous annoncer que mon tout  
premier livre jeunesse vient de paraître.  
Ao et Massao, oeuvre chaque nuit pour  
aider les enfants, petits et grands, à  
s'endormir. Une histoire pleine de  
magie, pour passer de douces nuits.

Dès 7 ans

Réservez-le dès à présent





PAULINE MENUT



Aa  
et le nuage magique





Pauline Menut est sophrologue et masseuse bien-être, en Dordogne. Elle a toujours eu une imagination débordante. Proche des gens, des animaux, de la nature, c'est avec cœur qu'elle partage ses enseignements et sa vision de la vie. Les yeux tournés vers le ciel, elle rêve d'un monde doux, sincère, paisible, et c'est ce qu'elle souhaite transmettre à travers ses écrits.

Je suis Massao, un nuage magique ! Chaque nuit je voyage dans le ciel et accueille à mon bord les enfants qui ont besoin d'amour et de réconfort.

Si tu as envie de me rencontrer, de parler aux étoiles et de t'amuser, je te donne rendez-vous chaque nuit, depuis ton lit ! Tu pourras rencontrer tes nouveaux amis, Ao, Stella et Lily !

Ao et le nuage magique, c'est plus qu'un livre... c'est la magie de la vie !



15€





# Au Fil de la 3e Trame

## Il est Beau'mont livre

**8 & 9 NOVEMBRE 2025**

Programme  
& présentation



**DE 9 H À 17 H**

AUTEURS . PHOTOGRAPHES . PEINTRES . SCULPTEUR  
LECTURE À VOIX HAUTE . SOLO CLOWNESQUE  
PHOTO-PORTRAIT . JEUX . ÉCRITURE  
ATELIERS & DISCUSSIONS :  
SOPHROLOGIE . SOIN ÉNERGÉTIQUE . TIRAGE DE CARTES

MAISON DE PAYS, PLACE CENTRALE  
**BEAUMONT-DU-PÉRIGORD**

BUVETTE & PETITE RESTAURATION SUR PLACE



# LA SPHÈRE PLATEFORME BIEN-ÊTRE



ENFANTS - ADOS - ADULTES

*“Et si prendre soin de votre santé mentale devenait simple, accessible et à portée de souffle ?”*

PAULINEMENUT.FR



# LA SPHÈRE

**EN M'INSCRIVANT DÈS AUJOURD'HUI J'AI ACCÈS À :**

des exercices de sophrologie, de respiration, de relaxation,  
des soins énergétiques...



**À VENIR :**

de nouvelles vidéos toutes les semaines, des cours collectifs en live & replay, des guidances, des exercices d'auto massages, de yoga assis, des livres audios, des workbooks et programmes bien-être...



LA SPHÈRE

# UN COCON EN LIGNE POUR CULTIVER VOTRE BIEN-ÊTRE.

Le bien-être n'attend pas :  
je commence aujourd'hui.

[www.paulinemenut.fr](http://www.paulinemenut.fr)



A full-page background image showing a sunset over the ocean. The sky is filled with soft, pink and orange clouds. The water is a deep blue, and many people are seen swimming in the sea, their heads and arms visible above the water. The overall mood is peaceful and contemplative.

“Souviens-toi qu’il existe deux types de fous : ceux qui ne savent pas qu’ils vont mourir, ceux qui oublient qu’ils sont en vie.”

*Matthieu Ricard*

---

# Prélude au sommeil

---

Cette respiration vous offre une détente presque instantanée, c'est pourquoi je propose souvent à mes consultants de la pratiquer le soir, au moment du coucher.

- J'inspire et expire 3 fois sur 4 secondes
- J'inspire et expire 3 fois sur 5 secondes
- J'inspire et expire 3 fois sur 6 secondes
- J'inspire et expire 3 fois sur 7 secondes

Si la respiration est agréable, vous pouvez faire le chemin inverse :

- J'inspire et expire 3 fois sur 7 secondes
  - J'inspire et expire 3 fois sur 6 secondes
- ... ainsi de suite jusqu'à 4 secondes.

Belle détente à tous !





## Les bonnes nouvelles

### @GOSSIPROOM

Depuis plus de 21 ans, Chen Si passe chaque week-end sur le pont du Yangtsé à Nankin, le plus grand de Chine, pour empêcher les suicides. Armé de bienveillance et d'écoute, il a déjà sauvé près de 500 vies. Par le passé perdu lui-même, il rend aujourd'hui la compassion qu'un inconnu lui avait offerte.


Chaque samedi et dimanche, de 8h à 17h, il tend la main à ceux au bord du vide, leur murmurant : "Ne renonce pas. Tu n'es pas seul." Un héros discret, symbole de courage et d'humanité silencieuse.

### @LE.MEDIA.POSITIF

À 95 ans, Suzanne tricote des prothèses mammaires en coton pour les femmes atteintes de cancer du sein ! Avec l'association Les Petites Mains, la nonagénaire en confectionne trois par jour. Selon elle, c'est une belle manière de s'occuper tout en rendant service.

### @LE.MEDIA.POSITIF

Enfant de la lune, Zacharia a pu faire sa rentrée en 6e grâce à un bel élan de solidarité. Des films anti-UV ont par exemple pu être posés sur les fenêtres de son collège. Des travaux financés en grande partie par une cagnotte qui a permis de récolter 14 000 euros.



“Le mental est la dernière partie de vous-même qu’il faut écouter. Il pense à tout ce que vous pouvez perdre. Le coeur pense à tout ce que vous pouvez donner, et l’âme pense à tout ce que vous êtes.”

*Ralph Waldo Emerson*





“S'AIMER COMMENCE À L'INTÉRIEUR DE SOI”

## BIENVENUE DANS LA GUIDANCE DU MOIS !

Depuis très jeune, je ressens, vois et entends beaucoup de choses, je pensais que tout le monde ressentait les mêmes choses, puis en grandissant je me suis rendue compte que ce n'était pas toujours le cas. Alors j'ai tu cette sensibilité, je l'ai gardée et préservée au plus profond de moi. Après quelques années, elle s'est réveillée, a réapparu comme une évidence, un cadeau à offrir que je ne pouvais laisser dormir.

Depuis, j'accompagne et guide avec mon cœur.

Les cartes sont un outil merveilleux pour laisser paraître les messages.

Je les utilise comme un support, ce n'est en rien de la voyance ou de la prédiction. Tout ce qui est mentionné en séance, vous le savez au fond de vous, on est justement là pour mettre en lumière les blocages, les interrogations et laisser remonter à la conscience toutes les possibilités d'évolution.

“Le sens de la vie est de trouver votre don, le but de la vie est de le donner.”

Je propose des séances individuelles ou collectives (en famille, entre amis).

Une séance dure minimum 1h15.

Rendez-vous sur [paulinemenut.fr](http://paulinemenut.fr)

VOTRE GUIDANCE JUSTE EN BAS







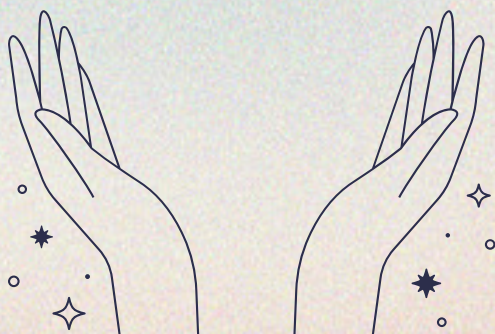
# Respirez

Connectez-vous à votre souffle, à votre cœur.  
Laissez votre intuition vous guider vers un des  
numéros ci-dessous :

999

333

777

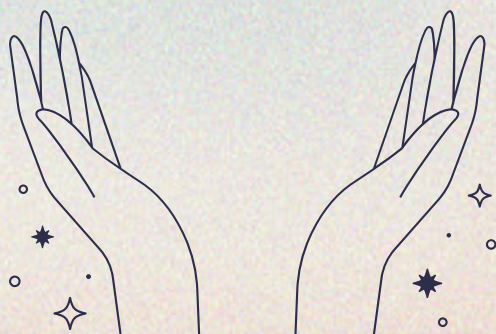




Prenez encore une  
profonde respiration

...

et découvrez votre message







### 333 - Harmonie, sécurité, famille, partenariat, union...

Ce message vient vous apporter une clarification. Quelque chose qui auparavant était lourd est aujourd'hui plus léger. Cela est possible car vous avez fait ou allez faire le travail nécessaire : lâcher prise. Vous prenez conscience que les choses essentielles de la vie sont souvent les plus simples : l'amour de votre famille, de votre conjoint.e, la chaleur de votre foyer, l'amour que vous vous portez... Il est question ici de sécurité et d'union. Quelque chose de solide est en train d'être créé, ancré, ne relâchez pas vos efforts, l'harmonie est en route, si toutefois elle n'est pas déjà là.

Autres significations : célébrations, contrats, romantisme, félicité.

Signes : chiffre avec 3, panneaux affichages, de direction, publicités, écritures ou lectures.



### 999 - Progression, transition, abondance, discipline...

On me montre un bateau avec de chaque côté : 3 objets qui l'équilibrent parfaitement. Ce bateau, à l'image de votre vie, vient vous confirmer un équilibre qui se met en place. Cet équilibre est possible seulement si vous cessez de regarder vers le passé. L'abondance se trouve dans votre présent, dans la discipline que vous instaurez et l'envie que vous avez d'aller de l'avant. Il est question d'avancer pas à pas, sans vous retourner. Chacun de vos pas vous permet d'accéder à ce qu'il y a de meilleur pour vous, n'en doutez pas. Ayez confiance, le présent est votre meilleur allié, votre état naturel de joie, revenez-y à chaque instant.

Autres significations : confiance (en vous, en vos choix, en vos ressentis...), paperasse, direction, équilibrez vos polarités (féminin, masculin).

Signes : rat/souris, chat, oiseau bleu, étoile, coquillage, 39, 57, 17, 37.



### 777 - Succès, expansion, ancrage, amour, patience...

Je vois une période de calme, de douceur qui est la bienvenue. Vous récoltez toutes les belles choses que vous avez pu semer ces derniers mois. Mais même si cette période est calme et douce, on vous demande un certain dynamisme afin que les choses se mettent en place correctement pour vous. Ce n'est pas le moment de lâcher vos prières, vos envies, au contraire on vous demande de rester ancré dans toutes les choses positives que vous avez su mettre en place. Profitez de la douceur, de la joie, du succès de ces instants. Partagez autour de vous l'amour et la lumière qui vous habitent. Laissez derrière vous tout ce qui n'a plus sa place dans votre vie aujourd'hui, sans oublier d'arroser chaque jour vos nouvelles victoires, petites et grandes. Restez ancré dans le présent (*cadeau, en français et en anglais*), ayez pleinement confiance en la Vie, et remerciez chaque jour pour les cadeaux qu'elle vous offre.

Autres significations : victoire, naissance, bonne nouvelle, ancrage, contentement, Foi.

Signes : Cigogne ou oiseau blanc, écureuil, 34,18, fleur jaune, couronne, papillon, arrosoir.

# LE COIN LECTURE

romance

spiritualité

roman

fantaisie

dystopie



@READANDBREATH\_

## MON AVIS SUR Plus jamais sans moi

### Avis :

*Plus jamais sans moi* a été bien plus qu'un simple livre, il a été mon miroir, mes pensées, mon maître.

Il y a des histoires qui résonnent tellement fort dans notre cœur, si bien que l'on a l'impression qu'elles ont été écrites pour soi. C'est le sentiment que cette lecture m'a procuré, de la première à la dernière phrase.

***Si vous me demandez de quoi parle ce livre, je vous dirais que :***

Constance, une trentenaire et brillante avocate, est tombée amoureuse de son patron, Lucas, qui est marié. Elle décide de changer de boîte, et signe un nouveau contrat dans un cabinet d'avocats très bien réputé. Mais lorsqu'elle découvre qu'elle doit effectuer une période d'essai d'un genre peu conventionnel, sa vie s'effondre. Des questionnements, des peurs, de la colère... Alors, osera-t-elle sauter dans l'inconnu ?

***Mais si vous me demandez vraiment de quoi parle ce livre, je vous dirais que :***

Constance a toujours souffert de dépendance affective. Aujourd'hui, elle n'arrive pas à se détacher de Lucas qui pourtant ne lui apporte plus rien. Elle est malheureuse, elle manque d'amour alors que c'est une femme merveilleuse. Je vous dirais que les femmes qu'elle va rencontrer sur son chemin sont d'une beauté incroyable. Manon & Louise ont été des phares dans la nuit pour Constance, mais qu'elles ont elles aussi, des choses à guérir. Je vous dirais que ce livre parle de nos histoires d'amour, de nos amitiés, qu'il touche de près aux corps de la femme, à notre manière d'aimer, mais surtout... de s'aimer, soi.

Ceci n'est que la partie visible de l'iceberg, et si vous osez plonger dans ce livre, vous découvrirez l'histoire de Constance, mais peut-être aussi un peu de la vôtre. Vous comprendrez que nos peurs, nos croyances sont issues de notre mental, mais qu'au fond de nous, dans le silence intérieur, notre cœur nous parle à chaque instant.

Je peux dire que ce livre a été une confirmation : je suis sur le bon chemin. J'ai toujours eu du mal à m'aimer, j'ai toute ma vie cherché l'amour en l'autre, alors qu'en fait il n'a jamais été ailleurs qu'en moi.


Et j'espère que, toi qui me lis, Constance pourra t'embarquer sur ce chemin, toi aussi. 🦋

Avec amour,  
Pauline ❤️

“Tant que je cherche en l'autre la complétude que je suis déjà, toute relation sera difficile et vaine. Il ne s'agit pas de combler nos carences l'un l'autre, mais de s'ajouter l'un à l'autre. Mais avoir conscience que la complétude que j'attends en l'autre n'est qu'en moi, même si je n'en ai pas encore fait l'expérience, c'est déjà se donner la possibilité de faire des choix différents.”

“Je suis âgée, et il m'a fallu des décennies pour comprendre que la seule chose qui compte est l'amour que tu offres et que tu reçois, et avant tout, de toi-même. Tu le sais pour écrire ces mots, mais le plus difficile est de ne pas laisser la vie te les faire oublier.”



A vertical photograph of a sunset sky. The sky transitions from a deep blue at the top to a bright orange at the bottom. A thin, white crescent moon is visible in the upper half of the frame. At the very bottom, the dark silhouette of a city skyline is visible against the bright orange glow of the horizon.

“Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut  
être changé et le courage de changer ce qui peut l’être,  
mais aussi la sagesse de distinguer l’un de l’autre.”

Marc Aurèle



# LA RECETTE DU MOIS



## GRATIN DE COURGETTES EXPRESS

Un gratin de courgettes délicieux et sain !

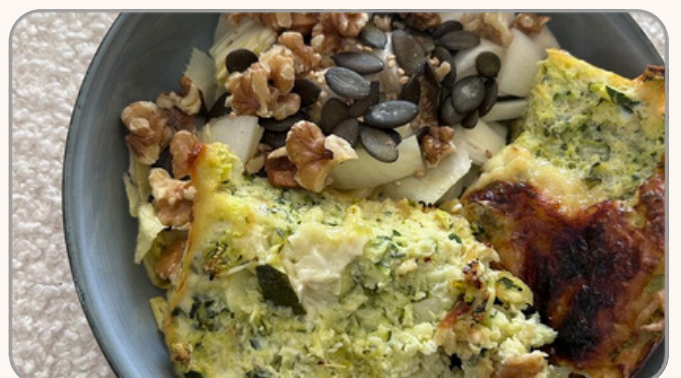
- Dans un plat allant au four mélangez 4 à 5 œufs
- Mixez 2 courgettes crues et déposez-les sur les œufs
- Assaisonnez avec les épices et herbes de votre choix
- Déposez du fromages (chèvre ou emmental...)
- Faites cuire le tout 30 minutes à 180°
- Dégustez

Pour plus d'esthétisme, vous pouvez déposer sur le dessus de votre gratin quelques courgettes coupées en tranches.

Accompagnez votre plat d'une généreuse salade, de viande... laissez-vous inspirer !

## INGRÉDIENTS

- ✦ 5 OEUFS
- ✦ 2 COURGETTES
- ✦ HERBES & ÉPICES
- ✦ FROMAGES (CHÈVRE OU EMMENTAL)





# MES ADRESSES BIEN-ÊTRE

## *Florence Darignac* GUÉRISSEUSE

Soins à distance aux personnes et aux animaux  
Plans physiques, émotionnels, énergétiques...  
Don libre, 10€ minimum (chèque ou virement)  
Paielement seulement si amélioration ou guérison  
flo.darignac@orange.fr  
06 26 30 29 11

## Sheng Zen avec Antoine :

À Terrasson : La maison Zen tous les jeudis  
matin de 18h à 19h

À Brive : New Danse Studio tous les lundis  
matin de 9h30 à 10h30



## *Yoga & Ayurveda*

AU FIL DES SAISONS

Hatha Yoga  
Yin Yoga  
Flow Yoga

Chancelade salle de convivialité (Chercuzac)  
mardi 18h30-19h45

Champcevinel Salle pluriactivités  
mercredi 18h-19h15

Château L'Évêque Salle La Boétie  
jeudi 18h30-19h45

**SÉANCE DÉCOUVERTE OFFERTE**

REPRISE MARDI 24 SEPTEMBRE

CONTACT : 06 82 18 10 04



# MES ADRESSES UTILES



**Florence Darignac**



Auteure  
Écrivaine publique  
Éditrice aux éditions Au Fil De La Trame

Mille mercis à ma maman qui  
essaye un maximum de relire  
et corriger chaque newsletter.



06.26.30.29.11 | flo.darignac@orange.fr  
<https://flodarignac.wixsite.com/website>



- Aménagement intérieur/extérieur
- Dépannage

**RANOUX GUILLAUME**

[guillaume.ranoux@sfr.fr](mailto:guillaume.ranoux@sfr.fr)

06.78.24.96.00





M E R C I   D ' A V O I R   L U   C E T T E

# NEWSLETTER

J'ESPÈRE QU'ELLE AURA SU RÉCHAUFFER VOS  
COEURS ET REMPLIR VOS AGENDAS DE DOUCEUR.  
À TRÈS BIENTÔT,  
PAULINE



À lune-isson

Si vous ne souhaitez pas recevoir cette newsletter chaque mois vous pouvez bloquer  
ou supprimer les mails provenant de cette adresse.

[paulinemenut.fr](http://paulinemenut.fr)